

Coordinazione – Differenziazione: Percorso alla cieca

Gli allievi imparano ad atterrare su diverse superfici in modo stabile. Per farlo devono riuscire a reagire in modo differenziato ad ogni atterraggio.

Allestire un percorso composto di diverse superfici (tappetini spessi o sottili, tappetini, pavimento nudo, ecc.) da eseguire saltando scalzi. Dopo ogni salto cercare brevemente di mantenere l'equilibrio.



Variante

più difficile

Cercare di eseguire dei salti ad occhi chiusi.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO